

MÔJ
ROČNÝ

plán

PODROBNÝ PLÁN NA
DOSIAHNUTIE MOJICH CIEĽOV

Moja tohtoročná misia

AKÁ SOM, CHCEM BYŤ A ČO V ŽIVOTE CHCEM

Verím, že môžem žiť _____ a _____ život. A som na to pripravená. Viem, že cesta môže byť kľukatá, ale ja sa tak ľahko nevzdám. Rok _____ bude _____ .

Pripúšťam, že mám slabé stránky - _____ , _____ a _____ , ale určite ma na mojej ceste za _____ nezastavia. Som si ich vedomá a budem na nich poctivo pracovať.

Myslím si však, že moje dobré vlastnosti - _____ , _____ , _____ a _____ , mi na mojej ceste pomôžu.

Chcem, aby ľudia, ktorým na mne záleží, vo mne videli _____ a _____ osobu a aby som pre nich bola _____ . Budem sa o to snažiť. Ale budem akceptovať fakt, že nie som perfektná a že nie všetci moju snahu ocenia. A to je v poriadku.

Chcem, aby môj život bol _____ . Naozaj chcem _____ a stáť si za tým bez _____ . Chcem sa venovať _____ a robiť to, čo milujem. Chcem dosiahnuť svoje ciele a žiť _____ život. Autenticky a bez ospravedlnení.

Ale viac než čokoľvek, chcem sa mať rada. Pretože ja sa musím mať rada so všetkým, čo ku mne patrí, predtým, než môžem úprimne milovať čokoľvek iné.

S láskou k sebe, _____ 

MESIAC: *január*

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

február

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC: *marec*

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

april

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC: *máj*

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

juin

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

juil

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

august

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

september

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

október

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

november

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

- 1. _____ ●
- 2. _____ ●
- 3. _____ ●
- 4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

- 1. _____ ●
- 2. _____ ●
- 3. _____ ●
- 4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

- 1. _____ ●
- 2. _____ ●
- 3. _____ ●
- 4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

MESIAC:

december

MOJE MOTTO:

CIEĽ 1

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 2

SPLNIŤ DO:

CIEĽ 3

SPLNIŤ DO:

MOJA MOTIVÁCIA čo ma poháňa vpred:

AKO SPLNÍM CIEĽ 1:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 2:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

AKO SPLNÍM CIEĽ 3:

1. _____ ●

2. _____ ●

3. _____ ●

4. _____ ●

moje zvyky

zvyky	cieľ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

zvyky	cieľ	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	♥
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																
_____	■																

HIGHLIGHT MESIACA to najlepšie, čo sa mi tento mesiac stalo:

Zhrnutie

MÔJ ROK V SKRATKE

SPLNENÉ CIELE

CIELE, ČO OSTALI NA BUDÚCI ROK

ŠŤASTNÉ MOMENTY

ZA TOTO SOM NA SEBA PYŠNÁ

TOTO MA SKLAMALO

TAKTO SOM SA Z TOHO POUČILA